

Rau Cov Me Nyuam Mos Liab

Mis Mos Rau Menyuam Mos Liab

- Lub npe, hor thiab ntaw npaum cas muaj nyob rau hauv WIC daim tshev mis



Kua Dis Tov Dej Rau Menyuam Mos Liab

- Cov tsuag thiab qhuav xwb (8 los sis 16 oo)



Beech-Nut



Gerber



Nature's Goodness

Txiv Hmab Txiv Ntoo Rau Me Nyuam Mos Liab

- Tsuas yog cov Txiv Evpauam Zom, Apricot, Txiv Tsawb, Txiv Duaj thiab Txiv Pears (cov hwj 4 oo)
- Txhua hor bawv (texture) • **Tsis pub** cov txiv hmab txiv ntoo sib tov



Beech-Nut



Gerber



Hy-Vee



Nature's Goodness

Cov Zauba Rau Me Nyuam Mos Liab

- Tsuas yog cov Zauba Ntuj Hauv Paus (Carrot), Taum Ntsuab, Taum Mog, Taub Xwb Kuab thiab Qos Yaj Ywm Qab Zib (cov hwj 4 oo)
- Txhua hor bawv (texture) • **Tsis pub** cov zauba sib tov



Beech-Nut



Gerber



Hy-Vee



Nature's Goodness

Cov khoom noj rau me nyuam mos liab uas **tsis pub** yuav:
Tsis tov tshuaj (organic), Ntau pob ua ke,
thiab cov ntix DHA/ARA.

Rau Cov Me Nyuam Mos Liab uas Tsuas Noj Niam Mis Nkaus Xwb

Nqaij Rau Me Nyuam Mos Liab

- Tsuas yog Nqaij Nyuj, Nqaij Qaib, Nqaij Ncej Qab, Nqaij Yaj, Nqaij Qaib Cov Txwv thiab Nqaij Nyuj Mos (cov hwj 2.5 oo)
- Txhua hor, txawv li cas los tau, nrog kua nqaij los sis kua nqaij nyeem (gravy)



Beech-Nut



Gerber



Nature's Goodness

Rau Cov Poj Niam Uas Pub Niam Mis Rau Me Nyuam Noj Nkaus Xwb

Cov Ntses Ntim Hauv Kaus Poom



- Ib hor ntses tsis tshua muaj rog uas ntim hauv dej (5 los sis 6 oo) Ua tej thoaj, kheej los sis zom mos mos
- Ntses salmon liab dej tseb (5.6, los sis 7.5 oo) Ntim hauv dej xwb
- Ntses kos poom (Sardines) (3.75 oo) Ntim hauv dej los sis roj taum pauv xwb

Missouri Lub Caj Meem Fai Muab Kev Pab Rau Txoj Kev Kaj Huv Ntawn Cev thiab Cov Kev Pab Rau Cov Neeg Laus ntnawn 573-751-5204. Tsis tov loq nra cov paj xeem uas tsis hivv uas zeb thiab hauv tsis hauv meeg 1-800-735-2986. SUAB 1-800-735-2466

www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS yog ib tug tsiv hauv lwm uas muab vaj huan sib kua/gmuaj ca tsaw kom tsiv thiab muaj kew cais tsieej

Muab cov kew pab tsis ca tsaw thiab leq twg li.

Yog xav tau dam ntawn no us lwm hor ntawv rau cov neeg uas ib ce tsis meey xeb hauv Loo Lub Caj Meem Fai Muab Kev Pab Rau Txoj Kev Kaj Huv Ntawn Cev thiab Cov Kev Pab Rau Cov Neeg Laus ntnawn 573-751-5204. Tsis tov loq nra cov paj xeem uas tsis hivv uas zeb thiab hauv tsis hauv meeg 1-800-735-2986. SUAB 1-800-735-2466

Paws & Tiscom Fier heq ca thiab Tab Chawv Mis Kas Lub Caj Meem Fai Saib Xyav: Trog Qob Loo Lub ca tsu boey tsis pub kew huan no cas tsawv rauv hauv neeq, tsawv noqaj, tsawv chawv tsawv tsawv, poj niam los tsis biv neeq, hrub nycoq los tsis kew ib ce tsis tau. Yog xav leev ib tsab ntawv tsis hauv sibb brog kew cas tsawv, sau ntawv mus ras: USDA, Director, Office of Adjudication and Compliance, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-0410 tsis hu rau (800) 795-3272 (tsab) los sis (202) 720-6382 (TTY). USDA muaj kew vaj huan tsib laug WIC-640 Hinong (08-09)

Missouri WIC

Kev Pab Cuam Yuav Zauba Mav Tshwj Xeeb Ntiv Rau Cov Poj Niam, Menyuam Mos Liab thiab Cov Menyuam Yaus

Dalm Ntawv Teem Cov Khoom Noj Uas Tau Kev Pom Zoo



Pib lub Kaum Hii Ntuj Tim 1,
2009 – Cuaj Hii Ntuj Tim 30, 2011

Rau Cov Poj Niam thiab Cov Menyuam

Mis nyuj



Pub yuav

- Tsis hais lub npe twg ||
- Mis nyuj muaj roj tsawg (skim, ½%, 1%, 2%)
- Mis nyuj muaj roj (Whole) (Yog hais tias muaj nyob rau ntawm WIC daim tshev mis)
- Chov qhia tias lub taub loj npaum || cas muaj nyob rau ntawm WIC daim tshev mis
- Cov kua mis tso los ntawm cov mis nyoj (ntau li quart)
- Mis nyuj uas tshem ib co dej tawn lawm, lub khw hom xwb (kaus poom uas yog 12 ooj)
- Mis qhuav uas tsis muaj roj, lub khw hom xwb (lub thawy uas yog 3 los sis 8 quart xwb)

Tsis Pub Yuav

- | | |
|--|------------------------------------|
| • Mis uas muab lwm cov roj los tso rau | • Mis qab kom xis ncenj (Flavored) |
| • Mis tsis rau tshuaj | • Lwm yam los hloov |
| • Mis neem uas qab zib | |

Mis Tshwj Xeeb

- Cov hom thiab hov ntau yuav muab sau rau ntawm WIC daim tshev mis

Tshij (Cheese)



Pub yuav

- Khw hom xwb, ua tej thooj, xeeb txawm zoo li ntawd, ua hauv teb chaws no, American, Cheddar (extra sharp, sharp, medium los sis mild), Colby, Colby Jack, Monterey Jack, Mozzarella cov tshij seem skim los sis whole (8 los sis 16 ooj)
- Khw hom American tshij uas hais ua tej daim xwb

Tsis Pub Yuav

- Cov tshij uas nbiv khoom rau kom txhob hwj thiab kom qab zog
- Tshij rau nplev
- Tshij uas nbiv lwm yam rau
- Tshij pleev
- Cov khoom muaj tshij
- Cov tshij uas muaj cov npuas roj tsawg
- Cov qhaw ua tej daim tej daim nyias nylas
- Tsis Muaj Rog Tsawg/ Tsis Muaj Rog
- Cov tshij ua tej tug
- Cov tshij zorn ua hmoov
- Cov tshij uas muab lwm yam tso rau kom qab me ntsis
- Cov tshij uas muab txiav ua me me
- Tsis siv chiv li

Qe

Pub yuav

- Loj, dawb, grade A los sis AA (1 tab uas muaj 12 lub)

Tsis Pub Yuav

- Cov qe uas muaj npuas roj (cholesterol) tsawg
- Cov qe rau tshuaj
- Cov qe tshwj xeeb
- Cov qe dej tsaus



Taum Qhuav & Taum Mog

Pub yuav

- Txhua hom noob taum qhuav, taum mog los sis ib hom noob taum uas noj tau cov noob (lentils) uas qpos lawm (pob 16 ooj)
- Khw hom xwb

Tsis Pub Yuav

- Cov khoom uas tsis rau tshuaj
- Nbiv tej yam kom txhob hwj los sis ue kom qab



Roj Txiv Lom Huab Xeeb



Pub yuav

- Mos mos, zooj los sis zoo li cov ib bawm, lub khw hom xwb (taub uas yog 18 ooj)

Tsis Pub Yuav

- Roj txiv lom huab xeeb uas noj nrov nkij nkawj
- Roj txiv lom huab xeeb uas muaj roj tsawg
- Roj txiv lom huab xeeb uas muaj ntsev tsawg/ qab ntsev
- Roj txiv lom huab xeeb tsis rau tshuaj
- Tov nrog txiv hmab biv ntoo, txiv hmab biv ntoo nplaum los sis zib muv

Cov Taum Ntim Hauv Kaus Poom

- Bush's Best hom (kaus poom 16 ooj) xwb
- Garbanzo, Kidney, Pinto, thiab Taum Liab



Cov Nplev Whole Wheat/Whole Grain



Wonder
100% Cov Nplev
Whole Wheat
Uas Muag
(16 ooj)



Healthy Life
100% Cov Nplev
Whole Wheat/
Whole Grain
(16 ooj)



Bunny
100% Whole
Wheat Bread
(16 ooj)



**Best
Choice**
100% Whole
Wheat Bread
(16 ooj)

Cov Tortillas Whole Grain



**Best
Choice**
100% Whole
Wheat (16 ooj)



Chi-Chi's
Whole Wheat
Fajitastyle
(16 ooj)



Hy-Vee
Whole Wheat
(16 ooj)



**Best
Choice**
Tortilla Pob
Kws (16 ooj)

Mis Kua Taum

(muab rau yog hais tias muaj raws li qhov uas tsim nyog)

- 8th Continent Original Plain
- Ib nrab nkas loos xwb
- **Tsis muaj** qhov tov kom qab



Taum fwv (muab rau yog hais tias muaj raws li qhov uas tsim nyog)

- Mori-Nu Hom:
Silken Taum Fwv Muag (12 ooj)
Silken Taum Fwv Taw (12.3 ooj)
Silken Taum Fwv Taw Heev (12.3 ooj)
Silken Taum Fwv Tsis Muaj Rog (12.3 ooj)
Organic Silken Taum Fwv Muag (12.3 ooj)
- Azumaya Hom:
Taum Fwv Taw (14 ooj)
- NaSoya Hom:
Taum Fwv Taw-Tsis tso tshuaj (14 ooj)
Silken Tofu-Tsis tso tshuaj (16 ooj)



Kua Txiv Rau Cov Me Nyuam Yaus Xwb

Npaj Haus Tau 64 ooj



Always Save
Txiv Ev Paum



American Fare
Txiv Ev Paum
Txiv Grape
Zaub



Bay Mist
Txiv Grape



Best Choice
Txiv Ev Paum
Txiv Grape
Txiv Lws Suav
Zaub
Txiv Grape
Dawb



Dierbergs
Txiv Ev
Paum



Favorite
Txiv Ev Paum
Txiv Grape
Txiv Grape Dawb
Txiv Lws Zoor Dawb



Great Value:
Txiv Grape
Txiv Kab Nbowv Hom
Country Style
Txiv Kab Nbowv
Txiv Kab Nbowv uas
muaj Calcium
Txiv Grape Dawb



Hy-Top
Txiv Ev Paum
Txiv Grape
Txiv Kab Nbowv
Txiv Lws Suav
Zaub



Hy-Vee
Txiv Lws Suav
Zaub



Schnucks
Txiv Ev Paum
Txiv Grape
Txiv Lws Suav
Zaub



Shop N Save
Txiv Ev Paum
Txiv Grape
Txiv Kab Nbowv
Kua Txiv Kab Nbowv
Tsis Muaj Noob
Kua Txiv Kab Nbowv uas
muaj CalciumKua
Txiv Kab Nbowv uas
muaj Calcium
Kua Txiv Kab Nbowv uas
muaj Noob Ntaw



Shurfine
Txiv Grape
Txiv Lws Zoor
Txiv Kab Nbowv



Dierbergs
Txiv Kab Nbowv
Txiv Kab Nbowv uas
muaj Calcium



Tipton Grove
Txiv Ev Paum



Value Time
Txiv Grape



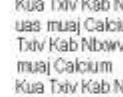
Always Save
Txiv Ev Paum
Txiv Kab Nbowv



Flavorite
Txiv Ev Paum
Txiv Lws Zoor
Txiv Kab Nbowv Tsis
Muaj Noob
Txiv Kab Nbowv uas
muaj Calcium
Txiv Kab Nbowv Hom
Country Style



Midwest Country
Fare
Txiv Kab Nbowv



Hy-Top
Txiv Ev Paum
Txiv Kab Nbowv
Txiv Kab Nbowv uas
muaj Calcium



Shop N Save
Txiv Ev Paum
Txiv Kab Nbowv
Txiv Kab Nbowv uas
muaj Calcium



Shurfine
Txiv Ev Paum
Txiv Kab Nbowv
Kua Txiv Kab Nbowv Tsis
Muaj Noob
Kua Txiv Kab Nbowv uas
muaj CalciumKua Txiv Kab
Nbowv uas muaj Calcium
Kua Txiv Kab Nbowv uas
muaj Noob



IGA
Txiv Ev Paum
Txiv Kab Nbowv



Value Time
Txiv Kab Nbowv



Great
Txiv Ev Paum
Txiv Grape
Txiv Lws Zoor
Txiv Kab Nbowv
Txiv Lws Suav
Zaub
Txiv Grape
Txiv Kab Nbowv uas
muaj Calcium
Txiv Kab Nbowv uas muaj
Calcium
Txiv Kab Nbowv Muaj Noob
Txiv Kab Nbowv Tsis
Muaj Noob
Txiv Puv Luj

Kroger
Txiv Ev Paum
Txiv Ev Paum
muaj Calcium
Txiv Grape
Txiv Lws Zoor
Txiv Kab Nbowv
Txiv Kab Nbowv uas muaj
Calcium
Txiv Kab Nbowv Muaj Noob
Txiv Kab Nbowv Tsis
Muaj Noob
Txiv Puv Luj

Cov Cia Li
Nchuav Haus 46 ooj



Always Save
Txiv Ev Paum
Txiv Puv Luj
Txiv Lws Zoor
Paj Yeob
Txiv Lws Suav
Zaub



Great Value
Txiv Ev Paum
Txiv Puv Luj
Txiv Lws Zoor
Paj Yeob
Txiv Lws Suav
Zaub



Hy-Top
Txiv Ev Paum
Txiv Lws Zoor
Txiv Kab Nbowv
Txiv Lws Zoor
Paj Yeob
Txiv Lws Suav
Zaub



Diane's Garden
Txiv Lws Suav



Dierbergs
Txiv Lws Suav



Favorite
Txiv Kab Nbowv
Txiv Puv Luj
Txiv Lws Zoor
Paj Yeob
Txiv Lws Suav
Zaub



Kroger
Txiv Ev Paum
Txiv Lws Zoor
Txiv Kab Nbowv
Txiv Puv Luj
Txiv Lws Zoor
Paj Yeob
Txiv Lws Suav
Zaub



Schnucks
Txiv Lws Zoor
Txiv Kab Nbowv
Txiv Puv Luj
Txiv Lws Suav
Zaub



Shop N Save
Txiv Kab Nbowv
Txiv Puv Luj
Txiv Lws Suav



Shurfine
Txiv Ev Paum
Txiv Kab Nbowv
Txiv Puv Luj
Txiv Lws Zoor
Paj Yeob
Txiv Lws Suav
Zaub



Value Time
Txiv Lws Suav

Pub cov kua txiv kab ntwv hauv cov taub ntjm 64 ooj:

- Txhua khw hom uas muaj rpe nyob saud.
- Tso hauv tub rau khoom biab los sis tsis tso rau
hauv tub rau khoom biab.

Cov Khaub Noom Ntse Mis Txias



Always Save



Best Choice



Dierbergs



Favorite



Great Value



Hy-Top



Hy-Vee



IGA



Kroger



Ralston Foods



Schnucks



Shop N Save



Shurfine



Valu Time



Khaub Noom Ntse Mis Kub

Best Choice



Cream of Wheat



Favorite



Hy-Vee



IGA



Malt-O-Meal Quaker Oats



Ralston



Schnucks



Shop N Save



Shurfine



Sib pauv thiab sib tsv cov hom thiab qhov uas ntau npaum li cas, suav cov khaub noom ntse mis txias, kom tag nrho nws muaj 36 ooj. Cov khaub noom ntse mis txias: 12 ooj baoq 36 ooj uas ntim hauv hnab los sis hauv thawv uas yog cov hom uas pom zoo yuav.

Whole Grain